

## Ukur Kemampuan Prajuritnya Kodim 0735/Surakarta Gelar Semapta Periodik II

Pardal Riyanto - [PARANGINAN.GO.WEB.ID](http://PARANGINAN.GO.WEB.ID)

Oct 25, 2022 - 11:36



SURAKARTA - Prajurit Kodim 0735/Surakarta melaksanakan tes kesegaran jasmani (Garjas) periodik semester II Tahun Anggaran 2022 yang dilaksanakan di Stadion Mini Cengklik Rw 24 Kelurahan Nusukan Kecamatan Banjarsari, Selasa (25/10/2022).

Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengukur dan meningkatkan sejauh mana kemampuan prajurit selama berlatih dan membina fisik di satuannya masing-masing guna mendukung tugas pokok TNI AD dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari agar dapat melaksanakan tugas dengan baik.

Samapta Periodik yang dilaksanakan kali ini tentunya tetap menerapkan protokol kesehatan 3 M dikarenakan situasi dan kondisi Pandemi Covid-19 yang belum berakhir hingga saat ini

Dalam pelaksanaannya seluruh anggota diwajibkan mengikuti protokol kesehatan, yaitu mengikuti pemeriksaan suhu tubuh, menggunakan masker dan mencuci tangan dengan sabun yang telah disediakan serta menjaga jarak.

Sebelum pelaksanaan Kesamaptaan priodik, anggota terlebih dulu mengisi blangko ceklis, pemeriksaan tensi darah oleh Tim Kesehatan dari Denkesyah Surakarta dan dilakukan peregangan dan pemanasan untuk menghindari cedera saat pelaksanaan Samapta.

Kesamaptaan jasmani yang dilakukan meliputi Samapta A yaitu lari 3200 M dan Samapta B yang meliputi Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, Lunges serta Shuttle Run (Lari angka delapan) di lanjutkan dengan renang militer dasar di kolam renang Group 2 Kopassus

Komandan Kodim 0735/ Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono,SE,M.Si.yang memantau langsung pelaksanaan Garjas yang diikuti oleh setengah kekuatan personel Kodim 0735/Ska menyampaikan agar pelaksanaan Garjas sesuai dengan kemampuan dan tidak boleh di paksakan dan betul betul memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan.

Tim Jasmani militer Korem 074/Wrt berharap garjas dapat berjalan dengan aman dan lancar dari awal kegiatan hingga selesai nantinya sesuai dengan kemampuan masing masing personel. Kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.

(Arda 72)